

Pollenallergi (høysnue) er allergi mot pollen fra planter, gress eller trær. Når personer med pollenallergi kommer i kontakt med bestemte pollentyper, aktiveres visse deler av immunforsvaret, og det skjer en betennelsesreaksjon i nese og/eller øyne. Resultatet er ubehag i form av nysing, rennende eller tett nese, røde rennende øyne og kløe.

### ● Symptomer på pollenallergi

Pollenallergikere kan ha noen, eller alle symptomene som er nevnt nedenfor.

- Kløe, særlig i øyne/nese
- Nysing
- Tett eller rennende nese
- Røde øyne
- Tåreflod
- Tretthet
- Hodepine

### Vanlige vekster som gir pollenallergi

Pollen	Vanlig pollensessong
Or og hassel	Februar/Mars/April
Bjerk	April/Mai/Juni
Gress	Juni/Juli/August
Burot	Juli/August
Salix (selje/vier/pil)	April/Mai/Juni/Juli/August

### ● Når bør man kontakte lege

- Ved symptomer på pollenallergi. Legemidler som demper allergisymptomer kan kjøpes reseptfritt på apoteket for kortvarig behandling
- Hvis man ikke merker bedring ved bruk av reseptfrie legemidler
- Ved pustevansker, pipende pust ved anstrengelser, eller ved natthoste
- Hvis plager fra kun ett øye. Det kan være øyeinfeksjon som krever annen behandling

### ● Hva kan man gjøre selv?

Det er viktig å skjerme seg mest mulig mot pollen for å redusere plagene.

- Følg med på pollenvarsel
- Hold deg mest mulig innendørs når pollenutslippet er størst
- Pollen fester seg til slimhinner, hud, hår og klær i løpet av dagen, så:
  - Bruk solbriller
  - Skyll nese og øyne med saltvann
  - Dusj for å fjerne pollen fra hud og hår
- Hold vinduer og dører lukket. Fest gjerne pollennett foran åpne vinduer
- Unngå å tørke klesvasken utendørs
- Unngå røyk
- Unngå plenklipping ved gressallergi
- Installer pollenfilter i bilen

### ● Egenbehandling av pollenallergi

Det finnes et bredt utvalg av reseptfrie legemidler som lindrer pollenallergi, både i form av øyedråper, neseppray og tabletter. Disse kan brukes hver for seg, eller i kombinasjon for å gi deg en best mulig hverdag i pollensessongen. Felles for alle disse legemidlene er at de minsker symptomene som utløses av den allergiske reaksjonen. Det finnes ingen legemidler som kurerer selve allergien.

### Tabletter, neseppray, øyedråper - hva passer best?

Hvor er symptomene?	Førstevalg	Hvis fortsatt plager etter en ukes tid
Kun i øynene?	Øyedråper	Prøv tabletter i stedet eller i tillegg
Kun i nesen?	Neseppray	Prøv tabletter i stedet eller i tillegg
Både nese og øyne?	Tabletter	Prøv neseppray eller øyedråper i tillegg avhengig av behovet

● Les pakningsvedlegget og følg bruksanvisningen

- Legemidler mot pollenallergi har best effekt hvis de tas før symptomene oppstår, og regelmessig gjennom hele pollensesongen. Start 1-2 uker før forventet pollensesong. Personer som må benytte legemidler mot pollenallergi i lengre perioder kan ha krav på legemidlene på blå resept.
- Unngå bruk av nesenspray mot forkjølelse (slimhinneavsvellende nesenspray). Langvarig bruk av dette kan gjøre mer skade enn nytte
- Skyll øyne/nese med saltvann før bruk av øyedråper eller nesenspray mot pollenallergi
- Konserveringsmiddelet i noen av øyedråpene kan misfarge myke kontaktlinser. Kontaktlinser må derfor fjernes før drypping, og ikke settes inn igjen før det har gått minst 15 minutter. Engangspipetter inneholder ikke konserveringsmidler
- Gravide og ammende skal bruke reseptfrie legemidler mot pollenallergi i samråd med apotek eller lege.

### Øyedråper mot pollenallergi

Til hvem?	Livostin*1	Zaditen*2	Spersallerg*3**	Lomudal*4***
Barn 1-6 år	–	–	–	–
Barn 6-12 år	+	+	–	+
Voksne og barn over 12 år	+	+	+	+

### Nesenspray mot pollenallergi

Til hvem?	Livostin*1	Lomudal nasal*4
Barn under 12 år	+	+
Voksne og barn over 12 år	+	+

### Tabletter mot pollenallergi

Til hvem?	Cetirizin*5 Zyrtec*5	Loratadin*6 Claritin*6	Kestine*7	Telfast*8
Barn 1-6 år	–	–	–	–
Barn 6-12	+	–	–	–
Voksne og barn over 12 år	+	+	+	+

+ **egnet til egenbehandling**

- **anbefales ikke til egenbehandling**

- \* Reseptfrie legemidler som inneholder (1) Levocabastin (2) Ketotifen (3) Antazolin og Tetryzolin (4) Natrium kromoglykat (5) Cetirizin (6) Loratadin (7) Ebastin (8) Fexofenadin

Les pakningsvedlegget før bruk.

\*\* Bør ikke brukes i mer enn 14 dager av gangen.

\*\*\* Må brukes regelmessig, og i noen uker for ønsket effekt.



**NYHET:**  
Nå reseptfritt

## Allergisk?

**Telfast® virker raskt og gjør deg lite trett!**

**Til behandling av allergiske nese- og øyeplager hos voksne og barn over 12 år. Laktosefri.**

Les pakningsvedlegget nøye. Vis forsiktighet ved bruk av Telfast • hvis du har lever- eller nyreproblemer • hvis du har eller har hatt hjertesykdom • hvis du er eldre. Skal ikke brukes under graviditet uten at det er nødvendig. Anbefales ikke brukt under amming.  
Referanser: 1. Telfast SPC

sanofi-aventis Norge AS, Strandveien 15, 1366 Lysaker • P. O. Box 133, 1325 Lysaker  
Tlf.: +47 67 10 71 00 • Faks: +47 67 10 71 01 • www.sanofi-aventis.no  
www.allergihjelpen.no

2010/Varenr. for 200 stk. 284220



# Pollenallergi

**APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet